

W upalne dni uważaj na swój posiłek

Kategoria: Styl życia

Opublikowano: środa, 19, lipiec 2023 14:28

Tomasz Smaś

Odśłony: 1026

Wysokie temperatury otoczenia sprzyjają szybkiemu rozwojowi drobnoustrojów i psuciu się żywności. Przechowywanie jedzenia w odpowiednich warunkach, zarówno w sklepie, jak i w domu, jest kluczowe dla zapewnienia bezpieczeństwa żywności. Podczas przygotowywania i przechowywania żywności w upalne dni szczególnie pamiętaj o zasadach bezpieczeństwa żywności. Przechowywanie żywności w nieodpowiednich warunkach termicznych i późniejsza ich konsumpcja może doprowadzić do zatrucia pokarmowego.

W celu zachowania bezpieczeństwa żywności, którą kupujemy, przechowujemy i przygotowujemy najlepszym drogowskazem jest dokument Światowej Organizacji Zdrowia – 5 kroków do bezpieczniejszej żywności (w załączeniu).

Przed zakupami i w ich trakcie:

- przed wizytą w sklepie zaplanuj listę zakupów; uwzględnij ilość jedzenia, jaką jesteś w stanie przetworzyć i zjeść, żeby ograniczyć marnowanie żywności oraz ilość odpadów,
- w trakcie zakupów zawsze zapoznaj się z oznakowaniem produktu, w szczególności z warunkami przechowywania oraz terminem przydatności do spożycia lub datą minimalnej trwałości,
- w trakcie zakupów dokładnie obejrzyj produkt pod kątem śladów zepsucia czy uszkodzeń; sprawdź, czy opakowanie jest szczelne i nieuszkodzone. Szczególnie zwróć uwagę na mięsa, ryby, nabiał oraz przetwory z jaj,
- jako pierwsze do koszyka powinny trafić produkty przechowywane w temperaturze pokojowej, takie jak makarony, kasze; produkty chłodzone i mrożone powinny być wybierane i wkładane do koszyka jako ostatnie, tak aby czas przebywania produktów w temperaturze otoczenia był jak najkrótszy.

Po zakupach:

- w upalne dni lub w przypadku podróży dłuższych niż 30 minut do transportu zakupów przyda ci się specjalna torba z izolacją lub chłodząca; zadбай, aby czas podróży ze sklepu do domu był jak najkrótszy,
- po powrocie ze sklepu nie zwlekaj z rozpakowaniem zakupów, w szczególności produktów chłodzonych i mrożonych; informacje o tym, w jaki sposób i w jakiej temperaturze powinno przechowywać się dany produkt, znajdziesz na etykiecie produktu.

Przygotowywanie posiłków:

- na początku przygotuj stanowisko pracy oraz zadбай o higienę osobistą; myj ręce tak często jak to możliwe, w szczególności przed rozpoczęciem pracy oraz przed kontaktem z żywnością i po nim, zwłaszcza z surowymi jajami, mięsem czy owocami morza,
- utrzymuj w czystości sprzęt oraz powierzchnie robocze kuchni, usuń z nich zbędne przedmioty,
- do przygotowywania potraw z wykorzystaniem mięs, owoców morza, jaj używaj oddzielnych sprzętów, jak np. deska czy nóż, tak aby nie dopuścić do zanieczyszczenia krzyżowego,
- do przygotowywania potraw wybieraj świeżą żywność,
- przed przeniesieniem warzyw i owoców w miejsce przygotowywania posiłku usuń z nich ziemię, niejadalne części, wszelkie obce ciała z ich powierzchni oraz dokładnie je umyj – zwróć szczególną uwagę na dokładne mycie owoców i warzyw, kiedy zamierzasz spożywać je na surowo,

W upalne dni uważaj na swój posiłek

Kategoria: Styl życia

Opublikowano: środa, 19, lipiec 2023 14:28

Tomasz Smaś

Odśłony: 1026

- nie zaleca się myć surowego mięsa przed planowaną obróbką termiczną, w celu uniknięcia zanieczyszczenia krzyżowego,
- do mycia nie używaj wody wątpliwej jakości oraz z nieznanego źródła,
- podczas przygotowywania żywności zwracaj szczególną uwagę na temperaturę; właściwa obróbka termiczna zabija większość niebezpiecznych mikroorganizmów, jednak aby do tego doszło, temperatura musi osiągnąć odpowiedni poziom (powyżej 70°C) w odpowiednim czasie – w zależności od zastosowanego procesu obróbki termicznej.

Przechowywanie żywności:

- po przygotowaniu żywności oceń jej teksturę, barwę oraz zapach,
- przygotowanych dań nie pozostawiaj w temperaturze otoczenia przez okres dłuższy niż 2 godziny. W szczególności zwróć uwagę na dania podawane na surowo lub półsurowo, jak np. tatar czy sushi, oraz produkty takie jak np. krem w ciastach czy bita śmietana,
- utrzymanie żywności w odpowiedniej temperaturze jest najlepszym sposobem na zapobieganie wzrostowi drobnoustrojów oraz spowolnienie ich rozwoju,
- gotowe dania, po uprzednim wystudzeniu, należy przechowywać w chłodzonym miejscu, a najlepiej w lodówce,
- podczas przechowywania produktów przede wszystkim oddziel żywność surową od ugotowanej,
- w lodówce ugotowaną żywność przechowuj nad surową, aby zmniejszyć ryzyko zanieczyszczenia krzyżowego,
- staraj się odgrzewać żywność w odpowiedniej ilości, jaką jesteś w stanie spożyć; podczas odgrzewania żywności pamiętaj o właściwej obróbce termicznej,
- żywność, której nie będziesz w stanie przetworzyć lub spożyć, możesz zamrozić lub podzielić się z innymi,
- pamiętaj, że ujemne temperatury skutecznie ograniczają rozwój mikroorganizmów, jednak nie hamują zachodzących zmian chemicznych czy fizycznych - jeśli mrozisz lub ofiarowujesz żywność, zawsze zaznacz na opakowaniu datę przygotowania i/lub zamrożenia.

Źródło: GIS